



**FRESCO
Y SALUDABLE**

04 AL 08 MAYO



**COLEGIO
San-Marcos
DE MACUL**

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
ENTRADA COMÚN	ZANAHORIA - LECHUGA	ESPINACA - BETARRAGA	CONSUMÉ	ENSALADA CHILENA	REPOLLO - ZANAHORIA
PLATO DE FONDO COMÚN	ALBÓNDIGAS ATOMATADAS CON ESPIRALES	PAVO ARVEJADO CON PURÉ DE PAPA	PIZZA NAPOLITANA	PESCADO FRITO CON ARROZ	CHARQUICÁN/ SANDWICH DE HAMBURGUESA CON TOMATE Y MAYO
POSTRES	<ul style="list-style-type: none"> • POSTRE HELADO • JALEA • FRUTA NATURAL 	<ul style="list-style-type: none"> • LECHE ASADA • MACEDONIA • FRUTA NATURAL 	<ul style="list-style-type: none"> • FLAN DE LECHE • COMPOTA DE FRUTA • FRUTA NATURAL 	<ul style="list-style-type: none"> • WAFFLE • DURAZNOS AL JUGO • FRUTA NATURAL 	<ul style="list-style-type: none"> • FLAN DE LECHE • FRUTA NATURAL
HIPOCALÓRICO	ALBONDIGAS ATOMATADAS CON ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA Y HABAS	PAVO ARVEJADO CON ENSALADA DE ESPINACA, BETARRAGA Y REPOLLO	ROLLITOS DE JAMÓN RELLENOS DE HUEVO Y PALTA CON ENSALADA DE LECHUGA CHOCLO Y TOMATE	PESCADO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE, REPOLLO Y BETARRAGA	SIN ALTERNATIVA
APORTE CALÓRICO PLATO DE FONDO	COMÚN: 466 Kcal HIPOCALÓRICO: 301 Kcal	COMÚN: 508 Kcal HIPOCALÓRICO: 310 Kcal	COMÚN: 460 Kcal HIPOCALÓRICO: 330 Kcal	COMÚN: 451 Kcal HIPOCALÓRICO: 217 Kcal	COMÚN: 312/615 Kcal

**Por circunstancias excepcionales, el presente menú podría verse variado de manera ocasional y siempre pensando en el buen funcionamiento del servicio del comedor.*

Mariela Guzmán V.
Nutricionista – Central de alimentación Colegio San Marcos